उच्च Lp(a): यसपछि के हुन्छ?

तपाईंलाई तपाईंका नतिजाहरूका बारेमा तपाईंका डाक्टरसँग कुरा गर्न मद्दत गर्ने एउटा सरल गाइड।

1. मैले के जान्नुपर्छ?

तपाईंमा उच्च लिपोप्रोटिन(a) वा Lp(a) भएको पत्ता लाग्नु अचम्मको कुरा हुन सक्छ किनभने यसमा सामान्यतया कुनै लक्षण हुँदैन।

तपाईं एक्लो हुनुहुन्न – विश्वभरका 5 मध्ये 1 जनामा उच्च Lp(a) छ। उच्च Lp(a) ले तपाईंको हृदय रोग र स्ट्रोकको जोखिम बढाउन सक्छ, तर तपाईंको समग्र जोखिम Lp(a) मात्र होइन, यो त धेरै कारकहरूमा निर्भर हुन्छ। आफ्नो मुटु र दिमागको सुरक्षा गर्न तपाईंले चाल्न सक्ने कदमहरू छन्। हुन त विशेष गरी Lp(a) कम गर्न भनेर बनाइएको कुनै पनि औषधि छैन, तैपनि स्वस्थ बानीले र जोखिमका अन्य कारकहरू व्यवस्थापन गर्नाले मद्दत मिल्न सक्छ। तपाईंको Lp(a) धेरैजसो वंशानुगत हुनाले, तपाईंको नजिकका नातेदारहरूको पनि परीक्षण गराउनु राम्रो विचार हो।

मेरो Lp(a) स्तर: ________________________

यी प्रश्नहरूले तपाईंको भिजिटको क्रममा तपाईंका स्वास्थ्य हेरचाह पेशेवरसँग तपाईंको कुराकानीलाई मार्गदर्शन गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

मेरो जोखिमको बारेमा

- ❑ मेरो Lp(a) स्तरले मेरो हृदय रोग वा स्ट्रोकको समग्र जोखिमका लागि के अर्थ राख्छ?

  ____

- ❑ मेरा अन्य संख्याहरूले (कोलेस्ट्रोल, रक्तचाप, ब्लड शुगर) मेरो जोखिमलाई कसरी असर गर्छन्?

  ____

- ❑ के मेरा आमाबाबु, भाइबहिनी वा बच्चाहरूले परीक्षण गराउनुपर्छ?

  ____

- ❑ के यो फ्यामिलिया हाइपरकोलेस्टेरोलेमिया (FH) जस्तो कुनै पारिवारिक अवस्थासँग सम्बन्धित हुन सक्छ?

  ____

- ❑ अन्य:

  ____

मेरो हेरचाह योजनाको बारेमा

- ❑ मेरो हृदय रोग र स्ट्रोकको जोखिम कम गर्नका लागि अब म के गर्न सक्छु?

  ____

- ❑ के मैले कुनै औषधि सुरु गर्न वा परिवर्तन गर्न आवश्यक छ?

  ____

- ❑ समयसँगै मेरो मुटुको स्वास्थ्य कसरी ट्र्याक गरिने छ?

  ____

- ❑ के उच्च Lp(a) भएका मानिसहरूका लागि सहायता समूह वा स्रोतहरू छन्?

  ____

- ❑ अन्य

  ____

(आफ्नो भिजिटका नोटहरू – चाल्नुपर्ने कदम, फलो-अप योजना, पारिवारिक चरण, लक्ष्य वा रिमाइन्डरहरूका लागि पछाडिको भाग प्रयोग गर्नुहोस्)

तपाईंको Lp(a) स्तर बुझ्नु तपाईंको हृदयको हेरचाह गर्ने दिशामा महत्त्वपूर्ण कदम हो।

American Heart Association.

मेरा आगामी चरणहरू

यो खाली ठाउँ आजको भिजिटका नोटहरूका लागि हो

मैले आज सिकेका कुराहरू

____

____

____

मैले अब के गर्नुपर्छ

- ❑ फलो-अप भिजिटको समयतालिका बनाउने
- ❑ प्रयोगशालाको कार्य वा परीक्षण गराउने
- ❑ आफ्नो हेरचाह योजनाको बारेमा आफ्ना डाक्टरसँग कुरा गर्ने
- ❑ अन्य: ______________________________

पारिवारिक विचारहरू

मेरो परिवारमा कसलाई परीक्षण वा फलोअप आवश्यक पर्न सक्छ?

____

मेरा लक्ष्यहरू

____

____

प्रश्न र रिमाइन्डरहरू:

____

____

थप जान्नका लागि **heart.org/lpa** (वेबसाइट अङ्ग्रेजीमा छ)मा जानुहोस् र तपाईंको अर्को चरणहरूलाई समर्थन गर्न सक्ने उपकरणहरू फेला पार्नुहोस्।

प्रतिलिपि अधिकार © 2026 American Heart Association, Inc. 2/26